



# Artenvielfalt aus der Natur in den Garten

## Teil 2: Der Arznei-Thymian



In dieser kleinen Serie stellen wir Ihnen heimische Wildpflanzen unserer Heidelandschaft und ihre Bedeutung für die Insekten vor. Durch die Verwendung dieser Pflanzen im Hausgarten oder auf dem Balkon können auch Sie einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten.

# Der Arznei-Thymian

## Thymus pulgeioides

- Natürliches Vorkommen
- Bedeutung für Insekten
- Verwendung im Garten
- Wissenswertes



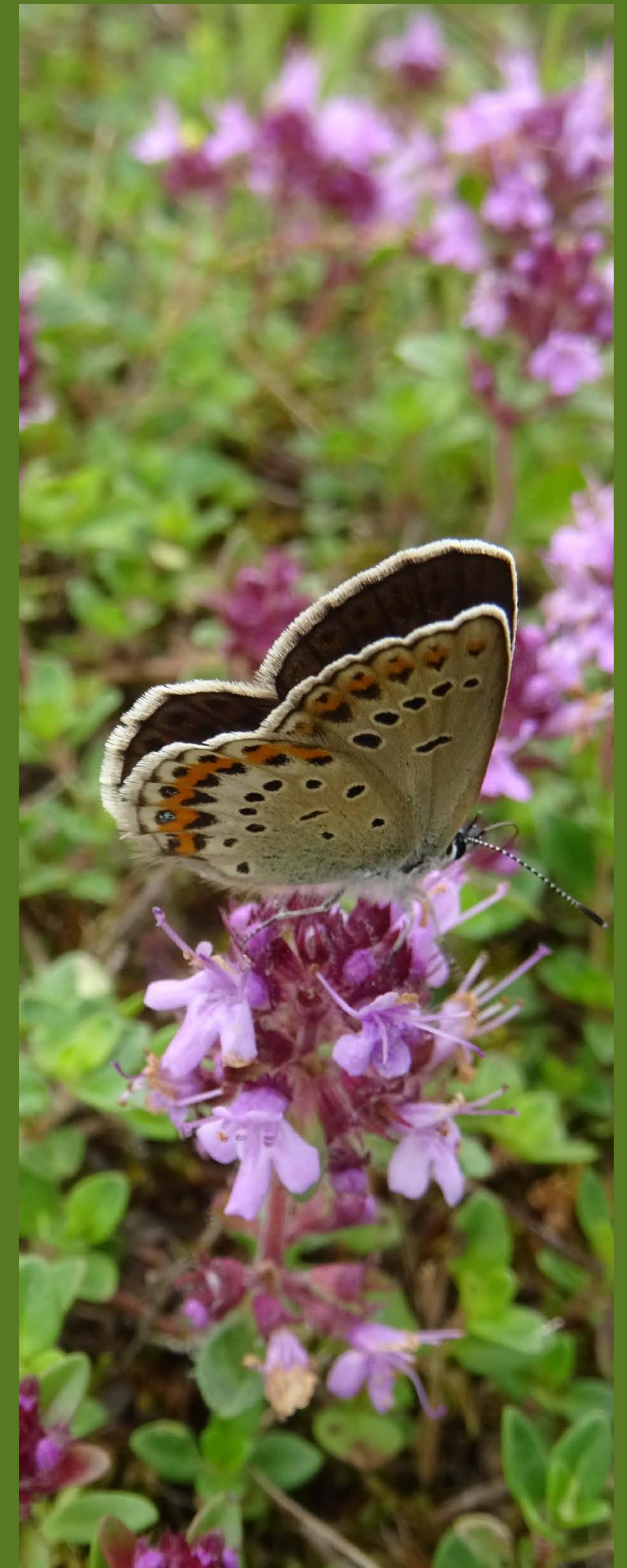
A photograph of a meadow with a dense carpet of purple thyme flowers and scattered yellow buttercups. The background shows a line of trees under a bright sky.

## Natürliches Vorkommen

- magere, trockene, sonnige Standorte
- Trockenrasen, Heiden, Böschungen, Wegränder, Kiesflächen und Felsen

# Merkmale

- starker, aromatischer Duft der Blätter
- 5-20 cm Höhe
- Stängel niederliegend, am Grund schwach verholzt
- kopfartige Blütenstände
- hell- bis purpurfarbene Lippenblüten
- Blütezeit: Juni - Oktober



Es gibt mehrere meist sehr ähnliche Thymian-Arten. Auf den Heideflächen im Münchener Norden wachsen neben dem Arznei-Thymian auch der Frühblühende Thymian (*Thymus praecox*) und der Sand-Thymian (*Thymus serpyllum*)

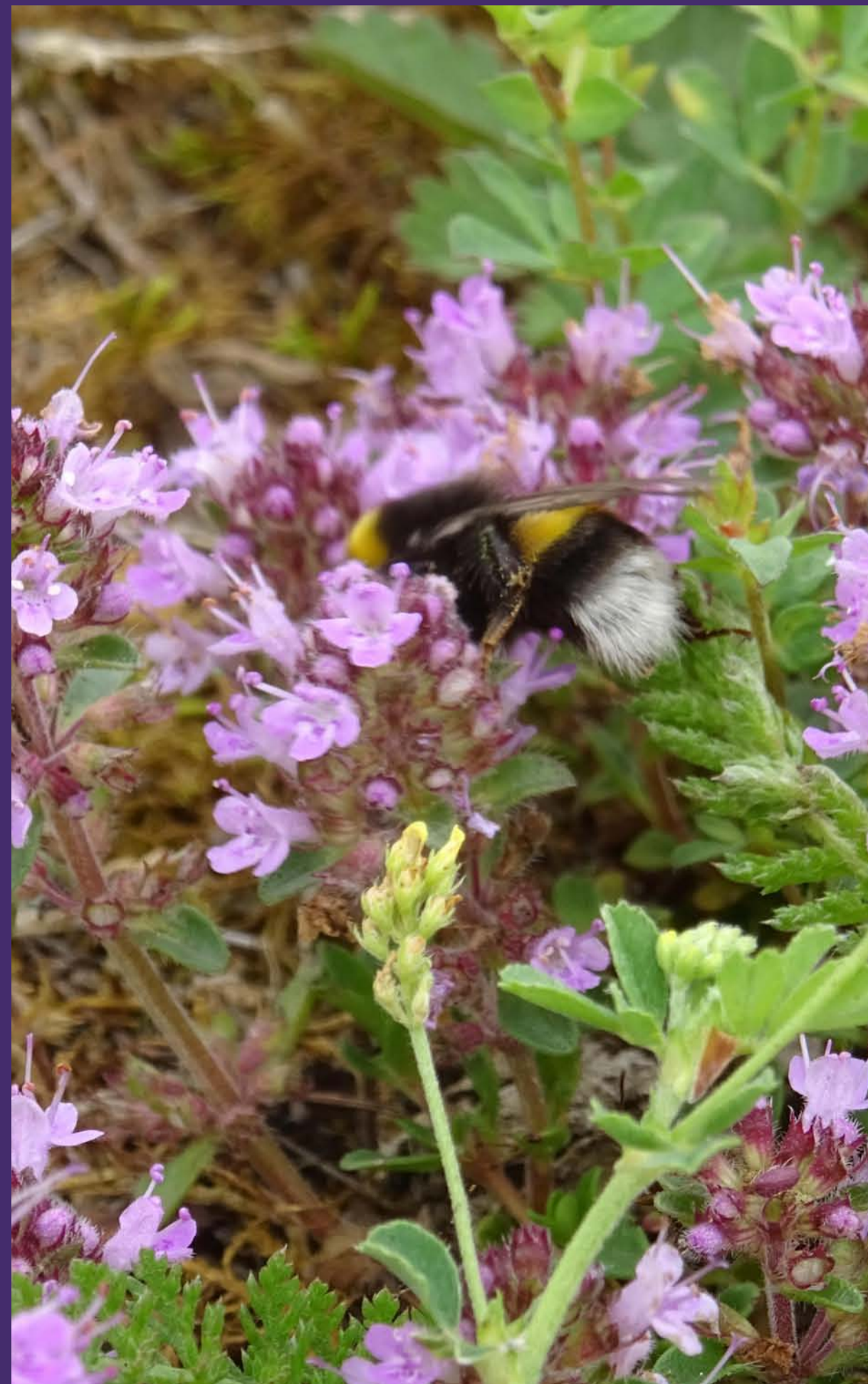




Thymian mit Natternkopf in der Fröttmaninger Heide

# Bedeutung für Insekten

Die rosa Blüten sind Nektarquelle für Bienen, Hummeln und viele Schmetterlingsarten (u.a. Hauhechel-Bläuling und der Kleine Feuerfalter).





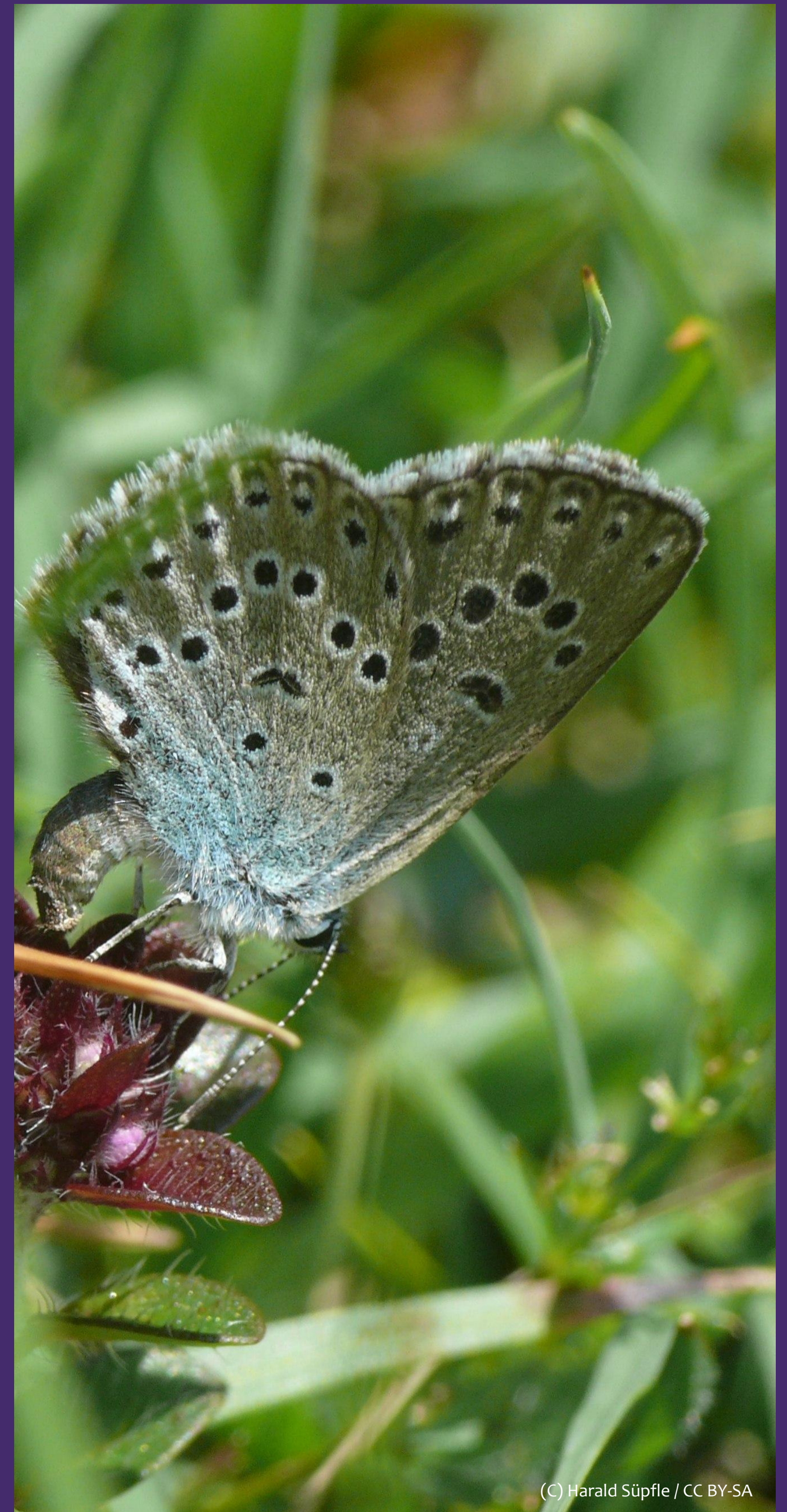
# Bedeutung für Insekten

Für eine Schmetterlingsart ist der Thymian nicht nur als Nektarpflanze von Bedeutung, sondern auch als Futterpflanze für ihre Raupen:

Der Thymian-Ameisenbläuling (*Maculinea arion*) legt an ihm seine Eier ab. Die Raupen fressen am Thymian und lassen sich schließlich von Ameisen in ihr Nest tragen, wo sie sich verpuppen.

Mehr über die spannende Ökologie dieses Schmetterlings und warum die Raupe von den Ameisen nicht als Feind erkannt wird, kann hier nachgelesen werden:

<http://www.bayerns-ureinwohner.de/bayerns-ureinwohner/arten-steckbriefe/detailansicht/id/thymian-ameisenblaeuling.html>



# Verwendungsmöglichkeiten im Garten

## Für Dachbegrünung und Trockenmauern

Thymian ist wärmeliebend und braucht viel Licht. Dank seiner Trockenheitsresistenz ist er hervorragend für die Dachbegrünung oder für die die Begrünung von Trockenmauern geeignet.



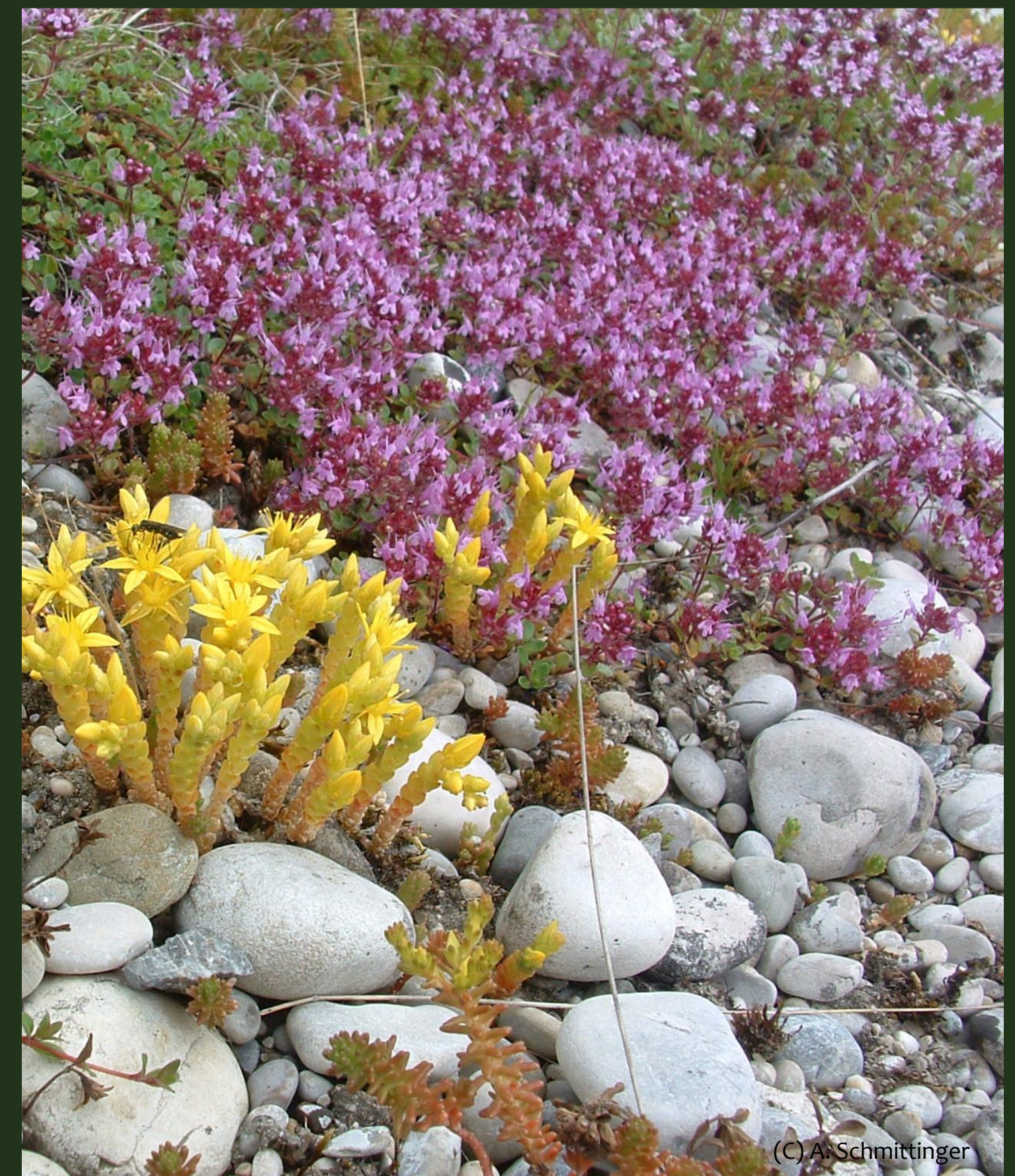
# Verwendungsmöglichkeiten im Garten

## Für Schotterrassen und Einfahrten

Insbesondere trittfeste Arten (z.B. Thymian serpyllum, Sand-Thymian) sind zur Begrünung von Schotterrassen, Einfahrten oder zwischen Terrassenplatten geeignet. Beim Betreten der Flächen sorgt der Thymian für ein besonderes Dufterlebnis. Hat der Thymian ein geschlossenes Polster gebildet, ist Unkraut jäten hinfällig.



Thymus serpyllum `Coccineus` an der Uhlandstraße in Eching



Scharfer Mauerpfeffer und Thymian

# Verwendungsmöglichkeiten im Garten

## Weitere Thymian-Arten und Sorten

### Thymus serpyllum 'Coccineus' (Roter Sand-Thymian)

Blüte: karminrot, Juni – August, rötliches Laub

Höhe: 5 cm, polsterbildend

Standort: sonnig, trockener Boden

Freifläche, Felssteppe, Mauerkronen, Mauerfugen,  
Dachbegrünung, Einfahrten

Besonderheit: trittfester Thymian – daher als Begrünung  
von Einfahrten bzw. Terrassenplatten geeignet



(C) A. krieghoff



Roter Sand-Thymian und Federgras an der Uhlandstraße in Eching

### Thymus praecox var. pseudolanuginosus (Grauer Polster-Thymian)

Blüte: rosa, Juni – Juli

Blätter wollig, behaart

Höhe: 5 cm, polsterbildend

Standort: sonnig, trockener Boden  
Steppenheide, Mauern, Fugen

Der Graue Polster-Thymian eignet sich durch seine  
Trockenheitsresistenz hervorragend für die Dachbegrünung  
oder für die Begrünung von Trockenmauern bzw.  
Schotterflächen.



(C) Salicyna / CC BY-SA

# Verwendungsmöglichkeiten im Garten

## Begleitstauden für Thymian

*Allium Millenium* (Herbst-Lauch, Berg-Lauch)

Blüte: rotviolett; Juli – September

Höhe: 30 – 40 cm

Standort: sonnig, frische bis trockene Böden;

Beet, Freifläche



*Gypsophila repens* (Polster-Schleierkraut)

Blüte: weiß; Mai – Juli

Höhe: 10 – 15 cm

Standort: sonnig, frische bis trockene Böden;

Steingarten, Felssteppe, Trockenmauern



(C) A. Krieghoff



(C) A. Krieghoff

*Gypsophila repens* an der Fürholzener Str. in Eching



# Wissenswertes

## Heilwirkung des Thymians

- Wirkstoffe: Ätherische Öle (v.a. Carvacrol), Bitterstoffe, Gerbstoffe und Flavonoide
- Wirkung: Desinfizierend, antibakteriell, beruhigend, schleimlösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend
- Anwendung: Tee aus Blüten und Blättern des Thymians hilft bei Erkrankung der Atemwege und bei Husten. Bei Magen- und Darmbeschwerden wirkt er krampflindernd und blähungsmindernd.
- In der Küche: Verwendung der Blätter als Gewürzkraut

# Hustenbalsam

## Zutaten:

- 100 ml Olivenöl
- 50 g Thymian
- 10 g Bienenwachs (aus der Apotheke)
- ätherisches Thymianöl

## So geht's:

Den frischen oder getrockneten Thymian in Olivenöl erwärmen (nicht kochen!). Etwa eine halbe Stunde auf dem Ofen stehen lassen, dann über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag wieder erwärmen und die Pflanzenteile abseihen. In das erwärmte Öl Bienenwachs zugeben. Sobald das Bienenwachs aufgelöst ist, kann das Balsam in Döschen gefüllt werden. Beim Abfüllen jeweils noch einige Tropfen ätherisches Thymianöl zugeben. Dieses heilsame Hustenbalsam kann auf die Brust einmassiert werden und bringt Erleichtung bei hartnäckigem Husten.



Ein Umweltbildungsprojekt  
des Heideflächenvereins Münchener Norden e. V.  
Bezirksstraße 27, 85716 Unterschleißheim  
[www.heideflaechenverein.de](http://www.heideflaechenverein.de)

© Juli 2020



Konzeption und Inhalt:

Sandra Semmler, Landschaftsarchitektin, Heideflächenverein

Monika Wimmer, Umweltbildungsreferentin Heideflächenverein,  
Kräuterpädagogin

Alexander Krieghoff, Staudengärtnermeister, Bauhof Eching

Layout: Katharina Platzdasch

© für Fotos ohne Quellenangabe: Heideflächenverein



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz

